

KORACI U K-BEAUTY RUTINI NEGE KOŽE (JUTRO I VEČE)

Za lakše razumevanje, podelićemo idealnu rutinu na jutarnju i večernju, jer se razlikuju u nekim koracima. Niko ne kaže da morate imati sve ove korake – smatrajte ih listom opcija od kojih možete skrojiti sopstveni režim. Korejska rutina je fleksibilna: nekim danima ćete uraditi i ekstra masku, nekim večerima nećete eksfolirati ako nema potrebe. Bitan je redosled kada koristite više proizvoda, da biste izvukli maksimum iz svakog.

1. korak



Čišćenje lica ujutru:

Koža se tokom noći regeneriše i luči sebum, pa je potrebno blago čišćenje. To može biti samo umivanje mlakom vodom (ako imate suhu ili vrlo osetljivu kožu), ili korišćenje nežnog penastog/gel čistača niskog pH. Cilj je skinuti znoj i ostatke noćnih proizvoda, a ne narušiti lipidnu barijeru. Mnogi korejski čistači sadrže sastojke poput zelenog čaja ili centelle da umire kožu već pri pranju. Nakon čišćenja, lagano pokupite višak vode peškirom (tapkanjem, bez trljanja).

2. korak



Tonik (Toner):

Nanesite hidratantni tonik da povratite vlagu odmah posle umivanja. Par kapi na dlan i utapkajte u kožu – to će momentalno osvežiti lice. Ako koristite eksfolijativni toner (sa AHA/BHA), ujutru je bolje izabrati neki blag (poput PHA ili enzima) ili preskočiti kiseline ujutru u potpunosti, da se ne sukobljavaju sa dnevnim izlaganjem suncu. Jutarnji tonik uglavnom služi za hidrataciju i eventualno dodatnu dozu antioksidanasa (ima tonera sa zelenim čajem, vitaminom C itd. koji daju koži zaštitu od štetnih uticaja).

3. korak



Esencija / Serum:

Ujutru je odlično vreme za antioksidativni serum – najčešće vitamin C serum. Kao što smo istakli, vitamin C neutralise slobodne radikale i pojačava zaštitu od sunca, plus vremenom posvetljuje ten. Ako koristite vitamin C, nanesite ga na potpuno suhu kožu (radi stabilnosti) i sačekajte par minuta da se upije. Alternativno, možete odabrati laganu esenciju sa fermentima ili niacinamidom za hidrataciju i ujednačavanje tena. Po potrebi, može se složiti i više seruma: npr. prvo vitamin C, pa kad se upije, preko njega hijaluronski serum za hidrataciju. No, ako ste u žurbi, dovoljno je i jedno – birajte ono što je vaš prioritet (npr. antioksidans za zaštitu ili hidratacija).

4. korak



Krema za područje oko očiju (opciono korak):

U korejskoj rutini nije uvek izdvojena krema za oči – često se esencija ili serum samo nežno utapkaju i na okoloočno područje. Međutim, ako imate poseban proizvod za oči (npr. s kofeinom za podočnjake ili peptidima za fine linije), nanesite ga sada, pre nego što zapečatite sve kremom. Koža oko očiju je tanja i prva pokazuje umor, pa je u redu posvetiti joj dodatnu pažnju. Samo pazite da ne mažete prejake aktivne serume direktno blizu očiju (poput koncentrovanog vitamina C ili retinola – tu su specijalizovane formule bolje). Tapkajte prstenjacom kremu od unutrašnjeg ka spoljašnjem uglu oka.

5. korak



Hidratantna krema / Emulzija:

Sledeće, “zaključavamo” sve prethodne slojeve hidratantnom kremom. Za dan se obično bira laganija krema ili emulsion (losion) koja neće biti teška ispod šminke i SPF-a. Krema pomaže da koža ostane hidrirana tokom dana i služi kao barijera protiv zagađenja. Ako imate masniju kožu, može vam biti dovoljna samo emulzija ili gel krema. Suvoj koži prija kremastija tekstura. Nanosi se nježnom masažom ili tapkanjem, ne zaboravite i vrat. Ostavite koji minut da se slegne pre narednog koraka.

6. korak



Zaštita od sunca (SPF krema):

Ovo je neizostavan jutarnji korak! Krema sa zaštitnim faktorom 30 do 50 nanosi se kao poslednji sloj u jutarnjoj rutini (osim ako se šminkate, onda ide ispod šminke). Količina: oko 1/4 kašičice za lice i vrat (dovoljno da se postigne deklarirana zaštita). Rasporedite je u više manjih tačkica pa spojite, da biste ravnomerno prekrili celo lice. Ne zaboravite uši, liniju čela uz kosu, i vrat (i iza vrata ako ćete biti na suncu!). Moderni korejski SPF-ovi su lagani i često multifunkcionalni – imaju i hidratantne sastojke, neke su tonirane ili imaju finiš poput prajmera. Dakle, nemate izgovor da ga preskočite. Sačekajte par minuta da se upije pre nego što nanosite šminku. Ukoliko nećete nositi šminku, proverite da li je krema ostavila beli trag i fino je utapkajte da nestane. Savet: Ako planirate duži boravak napolju, ponesite sa sobom mali SPF za obnovu – postoje odlični SPF u jastučiću (cushion), spreju ili stiku koji ne kvare šminku i praktični su za reaplikaciju na svaka 2 sata.

